МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ДИЕТА И ФИЗКУЛЬТУРА МОГУТ ВЫЛЕЧИТЬ РАК

Интенсивная диета и физические упражнения могут замедлить или даже остановить развитие рака предстательной железы на раннем этапе. Таковы данные последних медицинских исследований. Как показывает исследование, к этому страшному заболеванию наиболее предрасположены мужчины, которые употребляют много жирной пищи. Участников исследования разделили на две группы. Первая из них придерживалась специальной диеты, насыщенной овощами, фруктами и витаминами, а также выполняла определенные физические упражнения. Пациентов из другой группы попросили следовать советам своих лечащих врачей.

Через год результаты исследований показали, что у пациентов из первой группы наметились значительные улучшения. Рост раковых клеток в первой группе пациентов замедлился на 70%, во второй группе всего на 9%

Источник: medarticles.ru.

АЛКОГОЛИЗМ УХУДШАЕТ КАЧЕСТВО СНА

Хронический алкоголизм негативно сказывается на сне даже после длительного периода воздержания от употребления спиртных напитков. Злоупотребление алкоголем в течение долгого времени приводит к функциональным и постоянным изменениям в фазе ежедневного сна. Таким образом, люди подвергаются особому риску частого пробуждения среди ночи, бессонницы, трудностям с засыпанием и нестабильных фаз глубокого сна. По словам врачей, у алкоголиков понижается активность медленных волн сна, что развивает проблемы со сном, психическую дисфункцию, нарушение памяти и повреждение фронтальной коры мозга.

Источник: АМИИ-ТАСС

"ФАЛЬШИВАЯ" АКУПУНКТУРА ТОЖЕ ПОМОГАЕТ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Использование акупунктуры (иглокалывания) наряду с обезболивающими помогает пациентам с головными болями различного происхождения, считают исследователи-участники Кокрановского сотрудничества. Впрочем, по их данным, состояние больных облегчает как «настоящее» иглокалывание, так и имитирующая его процедура. Два опубликованных международным сообществом ученых обзорных статьи суммируют данные 33 клинических исследований, в которых участвовали в общей сложности 6700 пациентов. В них оценивалась эффективность традиционной китайской акупунктуры, а также процедуры, при которой уколы пациентам наносились без учета описанных китайской медициной «энергетических точек» и «меридианов», по которым распределяется «энергия Ци».

По данным исследователей, пациенты с головной болью напряжения и с мигренью, в течение нескольких недель посещавшие сеансы акупунктуры наряду с рекомендованной медикаментозной терапией, существенно реже жаловались на повторные приступы головной боли по сравнению с больными, которых лечили только лекарствами. При мигрени иглокалывание было даже более результативным, чем профилактический прием обезболивающих. При этом имитация акупунктуры была не менее эффективной, чем процедура, проведенная по традиционной китайской методике.

«Клиническая эффективность акупунктуры объясняется в основном неспецифическим воздействием микроуколов, независимо от места их нанесения, а также мощным эффектом плацебо», – отмечает ведущий автор обоих исследований, сотрудник Центра изучения комплементарной медицины при Технологическом университете Мюнхена Клаус Линде (Klaus Linde).

Источник: Медновости

БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН ПРОБУЕТ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ

«Большинство российских курильщиков пробуют первую сигарету в возрасте 10 лет», – передает РИА Новости слова эксперта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по борьбе с табакокурением в России, директора НИИ пульмонологии Николая Антонова.

По его данным, в России курит более 60 процентов населения. Директор НИИ пульмонологии добавил, что ВОЗ оценивает распространенность курения в стране как высокую, если более 50 процентов ее населения являются курильщиками.

Антонов заявил, что в России доля курящих мужчин в зависимости от региона составляет 70 – 75 процентов. Россиянки менее подвержены пагубной привычке – среди них курят 35 – 40 процентов.

Он отметил, что в последние годы увеличивается распространенность курения среди российских женщин и детей. В частности, 50 – 55 процентов учащихся пробовали курить за время обучения в школе. По словам эксперта ВОЗ, свою первую сигарету дети пробуют в 10 лет или в третьем классе, а к окончанию школы около 30 процентов мальчиков становятся курильщиками.

Директор НИИ пульмонологии напомнил, что курение вызывает заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушения обмена веществ, а также является фактором риска для 15 видов рака. Он добавил, что продолжительность жизни у курильщиков в среднем меньше на 10 – 15 лет.



По данным ВОЗ, каждые десять секунд в мире умирает один курильщик. Курением обусловлены 90 процентов смертей от рака легких, 75 процентов – от хронического бронхита, а также 25 процентов – от ишемической болезни сердца.

Источник: Медновости

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Письменные памятники свидетель... ... можно дольше. При таком способе

Животворные качества пчелиного меда



Письменные памятники свидетельствуют о том, что в Египте было хорошо развито пчеловодство. Насколько египтяне ценили мед и пчел, показывает и то, что у фараонов от первой династии до римского времени на эмблемах, как и на гробницах, была изображена пчела. Начало научному пчеловодству положил Аристотель (750 лет до нашей эры). Гиппократ (460-377 год до нашей эры) писал о жизни пчел, пищевых и лечебных качествах продуктов пчеловодства. Известный греческий ученый и врач Диоскарит (I век до нашей эры) отмечал успешное применение им меда при лечении желудочных заболеваний, гнойных ран, фистул. Популярный представитель арабской медицины Авиценна рекомендовал мед как лекарство в пище, продлевающее жизнь.

На сегодняшний день доказано огромное значение меда, пчелиного яда, маточного молочка, цветочной пыльцы на организм человека, а прополиса (пчелиного клея) и воска – для различных отраслей индустрии. Лечение медом становится все более популярным и оправданным методом.

Фармакологические и питательно-диетические свойства меда

Мед является высококалорийным продуктом близким по составу к плазме крови. Ферменты меда способствуют секреции деятельности желудка и кишечника, облегчая усвоение питательных веществ.

Мед содержит фолиевую кислоту, которая способствует росту детей, повышает количество гемоглобина, улучшает защитные силы организма. Органическая кислота меда усиливает пищеварение, способствует улучшению усвоения питательных веществ.

Иммунологические свойства

Ученые считают, что мед играет роль «эликсира молодости» и влияет на продление жизни человека при постоянном и продолжительном применении.

Результаты различных исследований показывают, что постоянное употребление меда повышает устойчивость организма к инфекциям.

Противомикробные и консервирующие свойства

Мед, хранимый в подходящих условиях, даже в открытых сосудах – не плесневеет. Эти особенности меда применялись для лечения гнойных ран.

Методы применения меда

Прием внутрь – (перорально – через рот). Мед желательно принимать небольшими порциями (по чайной ложке) и задерживать во рту как можно дольше. При таком способе приема вещества всасываются слизистой оболочкой полости рта. Если мед используется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, рекомендуется принимать в виде гипертонического (густого) раствора, разбавленного водой комнатной температуры. Лечебная суточная доза зависит от вида заболевания.

Местное применение меда рекомендуется при заболеваниях кожи. Оно состоит в смазывании пораженного участка кожи натуральным медом; применяются компрессы и местные ванны с использованием 20 – 40% раствора меда или мази. Гнойные и инфицированные раны мажут медом и после этого накладывают легкую стерильную повязку. Раствор меда можно использовать и для промывания и полоскания ротовой полости при воспалении горла и десен.

Не рекомендуется употребление меда лицам, у которых наблюдается непереносимость этого продукта. Медовые ингаляции не рекомендуются больным с резко выраженной элефицемой (расширение бронхов и альвеол); больным с бронхиальной астмой и других заболеваний во время приступа удушья; с сердечной недостаточностью; с легочным сердцем; с миокардитом и повреждением клапанов сердца. Больным с повышенной температурой, при легочном склерозе, сердечной астме, частых кровоизлияниях дыхательных путей. Следует отметить, что, хотя мед и считается аллергическим продуктом, на практике повышенная чувствительность к натуральному меду встречается редко – лишь у 0,8% людей.

Подготовила Людмила Киндулкина

Безобидно ли сквернословие?

Одной из примет постигшей нас духовной и культурной катастрофы стало сквернословие. Если раньше матерщина была, главным образом, специфическим языком преступников, то теперь мат все глубже проникает во все социальные и возрастные слои общества, нам все более пытаются навязать мнение, что русский язык вообще невозможен без мата.

Начнем с того, что мат – явление древнее и присущее почти всем народам. О «гнилом слове» писал еще апостол Павел: *«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим» (Ефесянам 4:29).*

В чем же феномен матерной брани? Епископ Беляев пишет, что сквернословие – «наследие чисто языческое. Оно всецело коренится в культах Древнего Востока, начиная с поклонений в честь Ваала, Астарты и прочих языческих божеств». Культы древнего Вавилона, земли Ханаанской, в которых практиковалось принесение в жертву младенцев, служение разврату, блуду и дали соответствующую терминологию ритуальных заклинаний, которые легли в основу матерной брани.

Увы, мат все больше и больше входит в обиходный лексикон россиян. Еще «какие-то» двести-триста лет назад проблемы массовой матерщины на Руси не существовало. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному положению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание – вплоть до смертной казни. Потом пришли иные времена. Великий перекройщик России Петр Первый ввел пьянство в обычай русского

щем: в течение трех месяцев крысам во время приема пищи говорились различные слова. Первую крысу хвалили и гладили по шерстке, второй, давая пищу, – говорили грубые, жестокие слова, а с третьей вообще не разговаривали. По прошествии указанного времени из первой крысы выросло большое, упитанное и миролюбивое животное, вторая крыса отличалась злобным нравом и постоянным стремлением к нападению. Третья крыса, не дожив до конца эксперимента,

го ученого Дж. Миллера. Статистика проведенных им опытов подтвердила, что умело подобранная музыка, звучание стихов оказывают целительное воздействие на людей, избавляя их от всевозможных недугов.

Интересные результаты были получены Американской ассоциацией психологов и терапевтов, опубликовавших данные многолетних исследований здоровья тысяч верующих и атеистов. Медики пришли к выводу, что в среднем человек, регулярно посещающий церковь, живет дольше, чем отвергающий религию. При этом верующие гораздо реже болеют так называемыми болезнями века: раком, гипертонией, диабетом. И это не случайно: ведь человек, который действительно любит Бога, будет жить по законам любви и вряд ли в общении будет прибегать к крепким выражениям.

По-другому действует на человека ругань, матерщина. Зачем возмущаться, когда прекрасные артисты Театра Маяковского в великолепном спектакле «Игра в джин» не чураются матер-

общались древние колдуны. В его «обязанность» входило наказывать провинившихся женщин тем, что в современной медицине называется «бешенство матки». И остальные русские матерные слова имеют такое же происхождение. Именно с этим связан еще один механизм влияния сквернословия на человека. Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, не подозревая, призывают зло изо дня в день. Количество бранных слов, в полном соответствии с одним из фундаментальных законов философии, переходит в качество.

Сама жизнь свидетельствует о том, что сквернословие всегда становится началом пути к еще большему злу. Ибо призывающий дьявола неизменно получает в итоге полный набор последствий общения с ним, включающий разрушенное здоровье и поломанную судьбу.

Привыкший сквернословить находится уже в зависимости от своей вредной привычки. Иисус Христос говорил об этом: *«Всякий, делающий грех, есть раб греха» (Евангелие от Иоанна 8:34).*

Следует помнить, что привычка сквернословить, перерастает в зависимость. Для многих бросить ругаться не легче, чем бросить курить. Помимо того, что матерщина духовно вредит, она культурно обедняет, оскверняет человека, убивает его душу.

Подготовила Ирина Слесарева

* * *

Словно травы шелестят слова.
Как слова и травы в жизни схожи!

казание — вплоть до смертной казни. Потом пришли иные времена. Великий перекройщик России Петр Первый ввел пьянство в обычай русского народа. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов.

После революции мат вошел и в лексикон политических деятелей. Перед самой перестройкой он взял еще одну, последнюю ступень. Его подхватила «интеллигенция», особенно гуманитарная. Нелишне вспомнить, что за нецензурную брань в общественном месте даже по Уголовному кодексу СССР полагалось 15 суток.

Мы несем ответственность за каждое праздное слово, особенно за скверное. Ничто не проходит бесследно, и, произнося нецензурные слова, оскорбляя ими другого, мы в первую очередь разрушаем себя.

О том, как речь и слова влияют на общее состояние человека и животных, можно наглядно проследить из опыта, проведенного японскими учеными, который заключался в следую- злобным нравом и постоянным стремлением к нападению. Третья крыса, не дожив до конца эксперимента, умерла.

Сквернословие, в отличие от добрых пожеланий, может нанести смертельный удар не только душе, но и здоровью. Слово может не только творить, оно может и разрушать. На разных полюсах стоят слова созидательные и слова разрушительные, слова молитвы и слова брани. Первые лечат и совершенствуют сущность человека, вторые навлекают болезни и низводят нас до уровня существ, живущих только инстинктами.

Люди давно уже обратили внимание на удивительное воздействие слов на духовное и физическое состояние.

Сегодня ученые получили новые подтверждения значения слов в жизни человека. Например, отклик на звучание и эмоциональный строй слова «здравствуй» всегда оказывается положительным.

Влияние слов на здоровье заинтересовало и известного американско- возмущаться, когда пре-красные артисты Театра Маяковского в великолепном спектакле «Игра в джин» не чураются матерных выражений? Стоит ли писать о продаваемых на каждом углу лицензионных кассетах зарубежных фильмов, в синхронном переводе которых то и дело проскакивают нецензурные словечки? Тем более что цензуры, по крайне мере нравственной, больше не существует. Оказывается, стоит. И суть здесь не только в нравственности, хотя и из-за нее нужно было бы давно прикрыть некоторые эпизоды в фильмах и телевизионных программах. Вопрос стоит о здоровье нации, причем, не только духовном, но и физическом.

Иногда говорят, что мат пришел к нам вместе с монголо-татарским нашествием. Но это не так. Матерное обозначение женщины легкого поведения встречается уже в берестяных новгородских записках. Только имело оно совершенно другой смысл. Это имя демона, с которым

Словно травы шелестят слова.
Как слова и травы в жизни схожи!
Говорим «целебная трава»,–
Есть слова целительные тоже.
Есть слова, исполненные яда,
Есть простые, словно васильки,
А порой с собою нету сладу,
Если всходят в речи сорняки.
Есть слова, пьянящие, как розы,
Есть сухие, как степной ковыль,
Есть слова, рождающие слезы,–
Горькие слова, слова-полынь.
Словом можно душу искалечить,
Словом можно раны исцелить.
Тяжкий груз недобрых слов на плечи
Берегитесь ближнему взвалить!
Я смотрю на луг, в цветы одетый.
Как прекрасен сочных трав покров!
Научи нас, Бог, дарить букеты,
Состоящие из мудрых, добрых слов!

Н. Щеглова

Язык мой – враг мой

В институте квантовой генетики кандидат биологических наук П. П. Горяев и кандидат технических наук Г. Т. Тертышный в течение трех лет проводили исследования, позволяющие частично ответить на вопрос: что же происходит с родом человеческим? С помощью разработанной учеными аппаратуры человеческие слова могут быть представлены в виде электромагнитных колебаний, которые прямо влияют на свойства и структуру молекул ДНК. Именно эти молекулы отвечают за наследственность человека. Поэтому содержание речи непосредственно влияет на человеческий геном. Например, человек постоянно использует в своей речи бранные слова. При этом его хромосомы начинают активно менять свою структуру. В этом случае, если речь человека насыщена отрицательными по смыслу словообразованиями, в молекулах ДНК начинает вырабатываться “отрицательная программа”. Постепенно эти искажения становятся столь значительными, что видоизменяют структуру ДНК, и это передается потомкам. Накопление таких негативных качеств может быть названо “программой самоликвидации”. Ученые зафиксировали: бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному облучению. Слово может убивать и может излечивать, если оно доброе. Это обоюдоострый инструмент. Бранная, искаженная речь губительна. Ошеломляющим является вывод ученых. ДНК воспринимает речь и ее смысл. Волновые “уши” ДНК непосредственно усваивают звуковые колебания. При этом для ДНК не имеет значения, является ли собеседник живым человеком или телевизионным героем. Коснемся основной структурно-функциональной и генетической единицы человека — клетки. Клетка состоит из оболочки, цитоплазмы и ядра. Ядро является основным компонентом всех клеток. Одна из составляющих ядра — хромосомы, а в хромосомах содержится 99 процентов ДНК. Роль ДНК заключается в хранении, воспроизведении и передаче генетической информации. Мат разрушает хромосомы. С изменением ядра меняется качество клетки тела человека. Отсюда болезни физические и психические.

«Рабочая газета»
№31 (14170), 18 Февраля 2008 г.

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

Господи, исцели меня и научи правильно заботиться о своем теле

Несмотря на все наши усилия мы иногда болеем. Можно делать все правильно, но обезопасить себя от серьезных заболеваний удается не всегда. К тому же, мы наследуем от своих родителей предрасположенность к определенным заболеваниям.

Мы можем болеть, даже не зная, что являемся жертвой серьезных недугов. С нами могут происходить несчастные случаи. Бог знал об этом и потому послал нам Иисуса Христа – нашего Целителя. Его исцеляющее прикосновение является свидетельством Божьей милости.

Два года назад я чуть не умерла. Несколько месяцев подряд меня мучила боль в области живота, я обошла множество лечебных учреждений и посетила множество врачей общей практики, но никто из них не смог поставить мне конкретный диагноз. Анализы показывали, что я здорова, и определить причину моих страданий никто не мог.

В одну из ночей мне пришлось пережить нечто ужасное, чего я прежде никогда не испытывала: что-то как будто взорвалось у меня внутри, и я поняла, что умру, если мне не помогут немедленно. Муж отвез меня в больницу в четвертом часу ночи, потом я лежала в течение нескольких часов в приемном покое, умоляя помочь мне. У меня были взяты анализы, но попрежнему, никто не мог определенно сказать, что со мной происходит.

Мой муж непрерывно молился за меня. В больницу приехала моя сестра и близкая подруга, они тоже молились. Я же только могла просить: «Иисус, помоги мне!»

Наконец вызвали хирурга, который сказал мне: «Я не могу сейчас точно определить, что с вами, но мне кажется, у вас лопнул аппендикс. Я беру вас немедленно на операцию. Возможно, я ошибаюсь, но мы хотя бы выясним, в чем ваша проблема».

Как оказалось, он был прав. После операции хирург сказал: «Через час вы впали бы в токсическую кому, и я не смог бы спасти вас». Я поняла, что Бог ответил на наши молитвы о моем исцелении, а действия хирурга были частью этого ответа.

В течение нескольких недель после операции я была прикована к постели и страдала от боли. Однажды я задала врачу вопрос: «Как такое могло произойти»? «Здесь от вас ничего не зависело, – ответил доктор. – Скорее всего, это генетическая предрасположенность».

Врач оказался прав. Многие члены моей семьи страдали от этой болезни, но в более раннем возрасте. Я думала, что со мной ничего подобного не произойдет. И тогда я поняла – несмотря на все наши усилия мы не в силах предотвратить возникновение болезней в нашем организме. Хотя мы обязаны заботиться о себе, мы все равно нуждаемся в Боге как Целителе.

Исцеление и забота о своем теле – вещи разные. Обращаясь к Богу с просьбой об исцелении, мы знаем, что это – Его дело, тогда как уход за нашим телом – наша обязанность. И то, и другое одинаково важно.

Господь из любви Своей к людям послал Иисуса – нашего Целителя. Библия повествует о том, что люди, просто прикасавшиеся к Иисусу, исцелялись. *«И куда ни приходил Он, в селения ли, в города ли, в деревни ли, клали больных на открытых местах и просили Его, чтобы им прикоснуться хотя к краю одежды Его; и которые прикасались к Нему, исцелялись» (Марка 6:56).* Чтобы исцелиться, нам просто необходимо прикоснуться к Нему, а это значит – поверить.

Сторми Омартиан,
«Сила молящейся женщины»

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Как научиться быть счастливым?

На протяжении всей жизни мы желаем друг другу счастья. Мы хотим быть счастливыми. А что такое счастье? Может быть, деньги, здоровье, удача, хорошая семья, спокойствие?

Так или иначе, философы сходятся на том, что счастье есть понятие не материальное, а внутреннее, и каждый человек вкладывает в него свое понимание.

Однако, если объединить все определения счастья и свести их в одно, то сущность этого понятия можно выразить словами: «Счастье – это возможность любить и быть любимым». Таким образом, синонимом слова счастья является любовь. Чем же в таком случае является любовь?

Апостол Павел в 1 послании к Коринфянам дает такое определение: *«Любовь*

тела бы она взглянуть на того сумасшедшего, который готов выплатить вознаграждение в сто долларов за такую собаку!

Но затем девушка, перестала смеяться, и ее лицо озарила добрая улыбка. Если как следует подумать, то это, наверное, одна из самых счастливых собак в городе. Эта счастливая собака

Пока енот не научился улыбаться своему отражению, весь мир вокруг казался ему враждебным и злобным, но как только в нем произошла перемена, мир сразу изменился. Начните меняться сегодня, и вы с радостью отметите, что даже в дождливый и прохладный день на душе может быть радость и мир. Не отчаивайтесь, если у вас получится не сразу.

Так что же необходимо предпринять, чтобы стать счастливым?

Прежде всего, постарайтесь сделать счастливыми окружающих вас людей. Научитесь улыбаться, вызывайте положительные эмоции, концентрируйте свое внимание на позитивных тенденциях. Оптимизм – это мироощущение, проникнутое радостью и бодростью, верой в будущее, надеждой на успех. И, наконец, самое главное правило счастливой жизни: впустите в ваше сердце любовь, и тогда счастье не заставит себя долго ждать.

Два человека смотрели сквозь тюремную решетку. Один видел грязь, другой видел звезды. То, что вас обидели или обокрали, ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать.

ком случае является любовь?

Апостол Павел в 1 послании к Коринфянам дает такое определение: *«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, Не радуется неправде, а сорадуется истине; Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит, Любовь никогда не перестает...»*

Итак, формула счастья известна, тогда почему в мире столько несчастных людей? От чего это зависит? В первую очередь это зависит от нас самих, от выбора, который мы делаем в своей жизни.

Девушка, совершавшая утреннюю пробежку, заметила большое объявление, прикрепленное к дереву, недалеко от ее дома. Ее внимание привлекла первая фраза, которая была напечатана крупными заглавными буквами:

«ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ – СТО ДОЛЛАРОВ!»

Это вызвало у нее любопытство. Она была не прочь получить такое вознаграждение, поэтому прочитала все объявление:

> **ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ - СТО ДОЛЛАРОВ!**
>
> *Пропала собака!*
>
> *Черная собака с рыжими подпалинами.*
>
> *Смесь пуделя с немецкой овчаркой.*
>
> *У нее нет левой задней ноги.*
>
> *Нет шерсти на крестце.*
>
> *Собака почти слепая и очень старая.*
>
> *Может укусить, если загнать ее в угол.*
>
> *Откликается на кличку «Счастливый».*

«Счастливчик!» – девушка посмеялась про себя и подумала: "Как можно назвать беспородную, трехногую, паршивую, почти слепую, старую и опасную собаку «Счастливый»"? Хо-



была членом семьи, которая любила ее несмотря ни на что. Неважно, какого происхождения этот пес, как он выглядит и сколько ему лет. Самое главное то, что он живет в семье и что он потерялся.

Остановитесь и загляните в себя...

Как часто вместо любви и понимания вы дарите своим близким раздражение, обиды и критику, оправдывая такое поведение усталостью на работе, проблемами со здоровьем. Следствием этого часто является нарушение взаимопонимания с детьми и близкими, разводы, депрессия, болезни, и список этот можно долго продолжать.

Все это происходит потому, что мы думаем о себе, не стремясь понять окружающих нас.

Каждый хочет, чтобы его любили, чтобы в нем нуждались, его понимали и принимали, но готовы ли мы сами любить, понимать и принимать! Стать счастливым – значит научиться дарить счастье наибольшему числу людей. Помните мультфильм «Крошка-енот».

Мы желаем, чтобы ваш дом был домом, где все ценят друг друга и любят, несмотря ни на что !

В Библии мы читаем, что Иисус пришел в наш мир, потому, что мы потеряли место обитания – Едемский сад, ввиду неразумного и необдуманного выбора. Но Иисус, оставив Свой небесный дом, предложил нам свободу. Из любви к каждому из нас, Он пожертвовал Собой, чтобы вернуть нас домой и сделать частью Божьей семьи. *«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Евангелие от Иоанна 3:16).*

Сегодня Он предлагает нам прощение, свободу от греха, новую, счастливую жизнь. *«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и я успокою вас... и найдете покой душам вашим» (Евангелие от Матфея 11:28, 29).* Наше происхождение или внешность не имеют для Него никакого значения. Неважно молоды мы или стары, имеет значение лишь то, что Он сотворил нас, заботится о нас, любит нас и желает, чтобы мы навеки были частью Его семьи.

дели или обокрали, ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать.

В борьбе за счастье вы обязательно одержите победу, только необходимо помнить: жить счастливо – это искусство, которое во многом зависит от вас. Выбор за вами.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Любить – это, прежде всего, отдавать.
Любить – значит, чувства свои, как реку,
С весенней щедростью расплескать
На радость близкому человеку.

Любить – это только глаза открыть
И сразу подумать еще с зарею:
Ну, чем бы порадовать, одарить
Того, кого любишь ты всей душою?!

А ждет ли любовь? Ну, конечно ждет!
И нежности ждет, и тепла, но только
Подсчетов бухгалтерских не ведет:
Отдано столько-то, взято столько.

Любовь не копилка в зашкафной мгле.
Песне не свойственно замыкаться.
Любить – это с радостью откликаться
На все хорошее на земле!

Любить – это видеть любой предмет,
Чувствуя рядом родную душу:
Вот книга – читал он ее или нет?
А груша... А как ему эта груша?

Пустяк? Отчего? Почему пустяк?!
Порой ведь и каплею жизнь спасают.
Любовь – это счастья вишневый стяг,
А в счастье пустячного не бывает!

И мне наплевать на циничный смех
Того, кому звездных высот не мерить.
Ведь эти стихи мои лишь для тех,
Кто сердцем способен любить и верить!

Э. Асадов
(в сокращении)

О пищевой зависимости

«Человек ест слишком много. Он живет только на четвертую часть того, что потребляет. На остальные три четверти – живут доктора!» Написал эти строки древнеегипетский врач на папирусе 3700 лет назад. В наше время чревоугодие, и как его следствие – ожирение, стали болезнью века, ибо, как гласит древнее изречение, «мы суть того, что мы едим».

Пищевое пристрастие заключается в потребности частого приема пищи, своеобразной прожорливости. Переедание может быть постоянным либо приступообразным, обостряясь в неблагоприятных жизненных ситуациях. Иногда оно может сопровождаться ожирением.

В чем причина обжорства?

Нередко потребность в пище усиливается в ситуации стресса, либо в атмосфере скуки. Механический акт употребления пищи приносит удовлетворение, запоминается, нередко становясь автоматическим. При стрессе или скуке эта привычка оживляется.

Существует мнение, что поглощение пищи нередко является проявлением депрессии. При глубокой депрессии, может возникать снижение аппетита. Повышенная потребность в пище при неглубокой тревожной депрессии является признаком борьбы организма с понижением эмоционального уровня. Поглощение большого количества пищи на некоторое время повышает настроение, не исключено, что при этом вырабатываются эндорфины – "гормоны счастья".

Со временем происходит привыкание к пище – организм не удовлетворяется прежним количеством съеденного и требует большего. Этому способствует физиологический фактор – увеличение объема желудка, а та. Средства для похудания, которые предлагаются в изобилии, не учитывают обстоятельство – пациентам важно не столько удовлетворить голод, сколько что-то постоянно класть в рот.

Если потребность в пище приобрела болезненный характер, и человек этим тяготится, какие методы лечения существуют?

Переедание – результат неумения обращаться с чувствами. Научитесь реагировать на свои подлинные чувства определенным способом, и у вас исчезнет потребность переедать. Возьмите себе на заметку, что люди переедают не только когда они в расстроенных чувствах, но и когда они счастливы.



Что делать?

Ешьте, только когда по-настоящему чувство голода практически в любое время суток. С другой стороны, также возможно жить без еды в течение долгого времени и совершенно не испытывать никакого физического ощущения голода.

Многие люди не испытывают наполненности в желудке во время еды; это чувство приходит через полчаса после того, как этот уровень был достигнут. Если вы склонны к перееданию, то дожидаться чувства сытости опасно – вы за полчаса съедите слишком много. К сожалению, сигналы нашего тела часто очень слабы, и их трудно распознать.

«Обжорство и тяга к некоторым продуктам вызваны нарушением биохимического равновесия и недостаточностью питательных веществ в меню»– сторонники этой теории часто приво- ться зелени, вроде капустной рассады, которая содержит гораздо больше магния, чем шоколад?

Необходимо строго воздерживаться от употребления продуктов, которые вызывают в нас лавину обжорства или переедания (сладкое, острое, соленое, жирное). Метод управления количеством съедаемого будет более эффективен, если он вам нравится и вы согласны полагаться на него всю жизнь. Это метод также должен быть достаточно гибок, чтоб подходить вашим уникальным требованиям и вкусам, тогда вы от него не устанете.

> «Бог дал мне удачу, здоровье, голос, и неплохой ум. Но если бы я мог прожить жизнь заново, я бы изменил одно – я бы хотел уметь меньше есть».
>
> **Лючиано Паваротти**

Переедание – это протест против ожиданий, которые возлагает на нас общество. Стереотипы культуры и давление, которое они оказывают на человека, лишь частично объясняют переедание. Только вы способны управлять вашим поведением. Правда в том, что многим удается добиться долгосрочных перемен в их манере питания, при этом культура в их стране не изменилась. Они изменились.

Вы можете контролировать то, как вы едите. Питание и здоровье – взаимосвязаны.

«Вы...Божье строение... Разве не знаете, что вы – храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм[– вы! (1 Послание Коринфянам 3: 9-17).

Греческое слово «храм» имеет ввиду не внутренний двор, а внутренние покои самого святилища. Уподобление нашего существа Божьему строению, Его храму – это очень впечатляющая иллюстрация. Мы – святые храмы,

воряется прежним количеством съеденного и требует большего. Этому способствует физиологический фактор – увеличение объема желудка, а, следовательно, и площади всасывания. Словом, формируется порочный круг.

Потребность постоянно жевать

Растормозившиеся рефлексы остановить довольно сложно, а при переедании возникает возбуждение пищевого центра, пищевого инстинк-

Что делать?

Ешьте, только когда по-настоящему голодны. Главная проблема состоит в том, что большинство людей, особенно те, кто склонны переедать, испытывают большие трудности с определением уровня «настоящего голода». Многим людям кажется, что они голодны после ужина. На самом деле, наш ум способен сфабриковать некоторое

химического равновесия и недостаточностью питательных веществ в меню» – сторонники этой теории часто приводят пример страстного желания есть шоколад как сигнала о том, что тело испытывает дефицит магния. Эта теория очень популярна, но не является полным объяснением склонности к перееданию. Если я хочу шоколада, потому что мое тело нуждается в магнии, то почему у меня нет тяги наес-

нашего существа Божьему строению, Его храму – это очень впечатляющая иллюстрация. Мы – святые храмы, созданные изумительно и мудро собственными руками Господа. Бог сотворил каждую часть человека, будь то духовная, умственная или физическая, для совместной работы. Более всего Он желает пребывать в нас и призывает заботливо относиться к этому храму.

Подготовил Тимофей Герасимов

МАМИНА ШКОЛА

Право на ошибку

Многие родители путают такие отнюдь не тождественные понятия, как любовь, защита и забота. Они отказываются предоставить своим детям право на ошибки, видя в этом отсутствие заботы о них, поэтому чрезмерно опекают своих детей. В действительности такие родители думают в основном о собственных эгоистических интересах, пекутся больше о своем благе и в итоге воспитывают детей, которые имеют массу проблем в своей дальнейшей самостоятельной жизни. Оберегать и заботиться далеко не одно и то же, но и то, и другое является составной частью любви.

Заботиться о детях вовсе не значит защищать от каждого неверного шага, который они могут сделать. Каждая проблема, с которой сталкивается ребенок, в действительности является проблемой его родителей.

Однако по мере того, как дети растут, с самых первых попыток выбора родители должны постепенно и незаметно предоставлять им право преодолевать собственные трудности. К одиннадцати – двенадцати годам дети должны принимать большинство решений без родительского участия. Если говорить откровенно, любовь и отношение родителей, в конечном счете, определяют то, как дети будут справляться с большинством своих проблем в подростковом возрасте.

Можно видеть, как ведут себя молодые мамы, впервые приводя детей на каток. Их реплики детям можно разделить на два типа: «Ты не ушибся? » и «Ничего, до свадьбы заживет».

Первая группа детей поняла одно: падать больно. Вторая группа училась кататься на коньках, не придавая значения боли, учась на собственных ошибках, не ожидая каждую минуту помощи от родителей.



Любовь к детям, выражающаяся главным образом в опеке, в дальнейшем может нанести им непоправимый ущерб. Родители подростков, учащихся средних и старших классов, вынужденные заниматься их одеждой, телевизионными пристрастиями, домашними заданиями, чисткой зубов, прической, имеют детей, относящихся к «группе риска». В лучшем случае такие дети окажутся не слишком приятным «подарком» для своей будущей половины.

Давайте сегодня зададим себе вопрос: «Заботится ли о нас Бог?» Подумав, мы, скорее всего, ответим: «Конечно! Господь заботится о нас». Но если мы затем спросим себя: «Позволяет ли Он нам совершать ошибки в нашей жизни?», – то вынуждены будем признать: «Да, Он позволяет нам это делать». Итак, любит ли Он? Конечно! Однако Его любовь не докучает нам излишней опекой.

Сложность задачи, стоящей перед родителями, состоит в необходимости, любя своих детей, давать им право на ошибки, устраняться в затруднительных ситуациях, как бы тяжело это ни было, и позволять важнейшим обучающим возможностям формировать характер детей.

Форстер В. Клайн, Джим Фей,
«Воспитание с любовью и логикой»